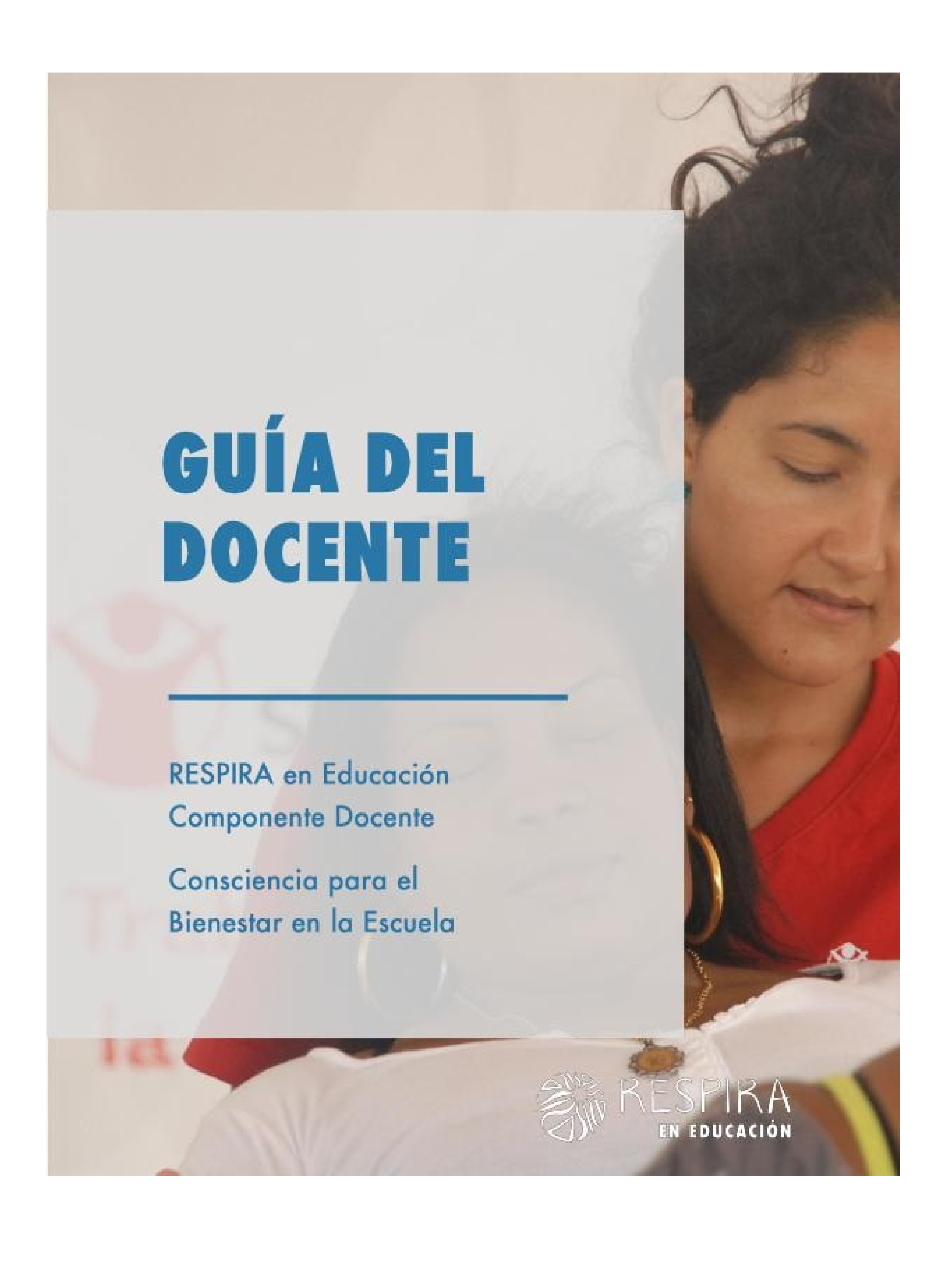

GUÍA DEL DOCENTE
RESPIRA en Educación
Componente Docente
Consciencia para el Bienestar en la Escuela
RESPIRA
EN EDUCACIÓN



Programa RESPIRA en Educación
Componente Docente
Guia del Docente
Versión Enero 2016

Autores:
Matthias Rüst
Paula Ramirez

Contribuciones:
Maria del Pilar Lindo
Álvaro Valencia
Jimena Velasco

Edición y Diagramación:
Matthias Rüst

Diseño Gráfico:
Yaco Roca

Foto Portada:
Convivencia Productiva

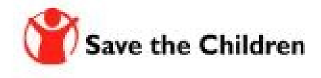
Impresión:
Aratinga Impresores LTDA
Impreso en Colombia

Agradecimientos
Los autores extienden sus agradecimientos a los docentes y directivos de las instituciones educativas Llorente, Instituto Tecnológico Popular de la Costa (ITPC) e Instituto Tecnológico Agropecuario de Candelillas en Tumaco y de las instituciones educativas distritales Garcés Navas y La Concepción en Bogotá por su participación en el programa y retroalimentación hacia el mismo durante el 2014. Esta versión de la guia es fruto de la colaboración con todos ellos. Un agradecimiento especial para todas las personas que de alguna manera contribuyeron al programa RESPIRA, y particularmente al equipo de facilitadores, evaluadores y colaboradores cercanas que día a día convierten éste sueño en realidad.

Para las instituciones educativas en Tumaco y Cauca este material se imprime en el marco del proyecto Vive la Educación, que es implementado por Save the Children y el Consejo Noruego para Refugiados, y que cuenta con la financiación de *Global Affairs Canada* (GAC) y Bvlgari, entre otros. Para Cali y Bogotá, este material se imprime en el marco del programa RESPIRA en Educación implementado directamente por Convivencia Productiva con el apoyo de Avina Foundation (Suiza), Fondation Smartpeace y otros aliados.







Querida Maestra, Querido Maestro,

Es para nosotros motivo de gran felicidad entregarle ésta guía de trabajo del programa RESPIRA.

En ella encontrará de manera resumida las temáticas del programa sesión por sesión. Decimos de manera resumida, porque realmente es Usted mismo, al lado de sus compañeros, quienes irán construyendo la totalidad del contenido del programa, a medida que avancen en su práctica de atención plena, y vayan encontrando el sentido de la misma en cada instancia de la vida.

Es nuestra más sincera intención que esta guía pueda atravesar su cotidianidad, que se acuerde de ella, que la lea cuando lo necesite para que le apoye a encontrar, principalmente, su propio bienestar. La mente es como un músculo que necesita entrenarse diariamente en el arte de vivir cada momento sacando lo mejor del mismo, desde la atención, desde la presencia; sin juzgar. Sólo siendo en el presente.

Es bienvenido a compartir los contenidos de esta guía con quienes considere que podrían hacer buen uso de sus contenidos, siempre desde la responsabilidad y el entendimiento de que lo que importa, más allá de lo que acá se encuentra escrito, es la puesta en práctica del entrenamiento de la mente y su atención a través de la atención plena.

¡Le deseamos una travesía emocionante y llena de crecimientos en la exploración de su mundo interior, en el fortalecimiento de cada una de sus raíces de manera que el mundo exterior tenga más sentido, ofreciéndole a Usted mismo y a quienes lo rodean, los mejores frutos!



SEMBRANDO PARA NUESTRO BIENESTAR



¿Qué aprendimos?

En ésta primera sesión exploramos la importancia de la disposición y la atención que ponemos en la realización de nuestras actividades diarias. La actividad de la uva nos permitió sentir cómo es habitar el presente momento a momento a través de la atención plena. Aprendimos que hay dos maneras de practicarla y de tal manera entrenar el músculo de la mente para estar en el presente: una es la *práctica formal*, en donde buscamos un momento particular y un espacio idóneo para enfocarnos a través de una técnica particular (por ejemplo la observación de la respiración), y otra, la *práctica informal*, en donde practicamos haciendo cualquier actividad de la vida cotidiana con la mayor consciencia posible.

¿Cómo vivimos la práctica de la atención plena en la Sesión?

Definimos que la mente es como un músculo y que existen prácticas concretas que "entrenan la mente" para estar en el momento presente. En esta sesión en particular observamos la habilidad para conectarnos con nuestra respiración y el movimiento consciente de nuestro cuerpo.

Gradualmente se irán explorando y trabajando otras prácticas, de manera que poco a poco se vayan sintiendo sus beneficios. Estos pueden ser de muchas formas, y nos gustaría que los vayan descubriendo por ustedes mismos.

Sin embargo, mencionamos que ya cientos de estudios científicos demuestran el impacto positivo de la práctica de atención plena. Un estudio particular observó que sus participantes, quienes se sentían desmotivados y pre-ocupados, tras ocho semanas de formación en atención plena, declaraban que se sentían con más entusiasmo, energía y mejor disposición en el entorno laboral.

Comprendiendo la Práctica de la Atención Plena:

Direccionar nuestra atención hacía el mundo interior

En su definición más simple, la atención plena significa direccionar nuestra atención a lo que está pasando en éste instante; el aquí y ahora. Una dimensión muy importante de cada momento que vivimos es lo que pasa en nuestro mundo interior. De hecho, pasamos días o incluso una vida entera sumergidos en los insumos del mundo externo, pero pocas veces escuchamos de manera atenta hacia dentro. La primera intención de la atención plena es por lo tanto darnos cuenta de la riqueza de los procesos internos que se producen en cada instante, y conectarnos con nosotros mismos a través de la consciencia directa de nuestro cuerpo, nuestra respiración, nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestros estados de ánimo, etc.



"Ayer era inteligente, entonces quería cambiar el mundo. Hoy soy sabio, entonces me cambio a mí mismo."

— Rumi



El árbol

Somos un ser integral

Este árbol representa su ser integral, en él hay tronco, ramas, hojas y frutos. Todos elementos externos que se ven. Existe también todo el mundo interior del árbol, mucho menos visible, constituido por las raíces. Éstas constituyen el soporte fundamental para consolidar el bienestar de todo lo externo, como las hojas y los frutos que reflejan la buena salud del árbol. Esa misma salud es una metáfora que simboliza el bienestar que podemos promover en nosotros mismos y en los demás.

Y uno aprende

Jorge Luis Borges (Fragmento)

Después de un tiempo uno aprende la sutil diferencia entre sostener una mano y encadenar el alma.

Y uno aprende que el amor no significa acostarse y una compañía no significa seguridad y uno empieza a aprender...

Que los besos no son contratos y los regalos no son promesas, y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los ojos abiertos.

Y uno aprende a construir todos sus caminos en el hoy, porque el terreno de mañana es demasiado inseguro para planes... y los futuros tienen una forma de caerse en la mitad.

Y después de un tiempo uno aprende que si es demasiado, hasta el calor del sol quema.

Así que uno planta su propio jardín y decora su propia alma, en lugar de esperar a que alguien le traiga flores.

¡Manos a la obra!

Practicar la atención plena, más allá de la teoría, es lo que nos permite sentir beneficios concretos para nuestra vida:

1. En esta sesión tuvimos una introducción a la práctica formal de la observación de la respiración. Hasta la próxima sesión, intente darse cuenta de su respiración, observándola hasta 3 veces al día durante 1 ó 2 minutos.

2. Analizamos también cómo se puede practicar de manera informal simplemente llevando nuestra presencia a las actividades que realizamos. Hasta la próxima sesión, intente realizar cualquier actividad común (como ducharse), con el máximo de atención posible.

Para profundizar

Lo invitamos a que escriba una reflexión acerca de cualquier aprendizaje que haya tenido, bien sea durante la sesión, o que surja en el transcurso de ésta semana relacionado con el uso de la atención plena en la vida cotidiana. Cualquier reflexión que haga es para su propio desarrollo personal y por lo tanto plenamente confidencial. Utilice la redacción para descubrir con más claridad su propio mundo interno.

"Tú eres tu propio maestro. Buscar maestros no resolverá tus propias dudas. Investiga tu interior para encontrar la verdad – adentro, no afuera-. Conocerte a ti mismo es más importante."

— **Ajahn Chah**



CONOCIENDO NUESTRO CEREBRO



¿Qué aprendimos?

A través de hoja de trabajo y la imagen de la botella aprendimos cómo operan la amígdala y la corteza prefrontal en nuestro cerebro, conocimiento fundamental para entender la forma en la que nos relacionamos con el mundo y con nuestras emociones. Aprendimos que cuando la amígdala registra un peligro, se activa liberando hormonas de estrés que no permiten que la información llegue a la corteza prefrontal, lugar en donde podemos encontrar calma. Por esta razón, cuando nos estresamos es tan difícil pensar con claridad. A esto lo podemos llamar "pataleta amigdalar".

La práctica de atención plena ayuda a manejar estas situaciones con más calma, porque generamos mayor consciencia de lo que está sucediendo en nuestro cuerpo y nuestra mente. Además, evita que repitamos discursos mentales y acciones que generan malestar en nuestra vida.

Atención Plena y felicidad

La investigadora Barbara Fredrickson descubrió que cuando nos sentimos bien, florecemos: Nos movemos en una espiral ascendente de felicidad. Nos volvemos más conectados con las personas a nuestro alrededor y más comprometidos y satisfechos con nuestra vida.

En un estudio realizado por ella, personas al azar fueron introducidas a la práctica de atención plena por alrededor de 80 a 90 minutos a la semana, el estado emocional de estas personas comparado con personas que no hicieron la práctica, no tuvo ninguna diferencia en las primeras, sin embargo en la tercera semana, los que realizaban la práctica tenían pensamientos más positivos. Para el final de las 9 semanas de práctica, estas personas eran tres veces más felices de lo que habían sido antes de la práctica.

Este estudio muestra que la práctica de atención plena es un proceso de aprendizaje, y no simplemente un estado que uno decide tener. ¡La práctica da beneficios!

Comprendiendo la Práctica de la Atención Plena:

Prestar atención de una manera particular

La definición de la atención plena más utilizada viene de Jon Kabat-Zinn, profesor emérito de medicina de la Universidad de Massachusetts, quien inventó y difundió el Programa de Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena desde los años 80. Según él, la atención plena consiste en "prestar atención de una manera particular; al momento presente, con intención y sin juzgar." De esto se desprende el triangulo de la atención plena que consiste en a) la voluntad explícita de prestar atención, b) la observación del momento presente en todas sus expresiones y c) la actitud de no juzgar, lo que implica la aceptación de todo lo que uno pueda ir encontrando en el camino. Dice Walpola Rahula, "la atención plena es simplemente observar y examinar. No eres un juez sino un científico".



"La gran revolución de nuestra generación es el descubrimiento de que los seres humanos, al cambiar la actitud interior de sus mentes, pueden cambiar los aspectos externos de sus vidas"

— William James



¿Mente llena o mente consciente?



Las raíces

Nuestro cuerpo, mente y emociones

El conocimiento y desarrollo de nuestro "mundo interno" equivale al fortalecimiento de nuestras raíces. Es la habilidad para comprender nuestras emociones y estados de ánimo con el fin de aceptarlos con tranquilidad. Para entender, desde nosotros mismos, cómo ofrecer respuestas que surgen desde una conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Es la sensibilidad y sabiduría de nuestro ser, en beneficio propio y de los demás.



El agua

Nuestra práctica formal e informal de la atención plena

Una estrategia poderosa para fortalecer nuestras raíces es la práctica de atención plena. Ésta contiene una práctica formal que consiste en definir momentos fijos en donde se toma el tiempo para sentarse a practicar una de las técnicas aprendidas. A su vez, contiene una práctica informal en donde se realiza cualquier actividad de la vida cotidiana con la determinación de la consciencia y la atención.

¡Manos a la obra!

Y si nuestro cerebro es un músculo, ¡lo que nos resta por hacer es entrenarlo!

1. En esta sesión tuvimos una introducción a la práctica formal de la escucha atenta. Hasta la próxima sesión intente darse cuenta de los sonidos y ruidos que pueda escuchar en cualquier momento que le convenga, ojalá 3 veces al día durante 1 ó 2 minutos.

2. Hasta la próxima sesión, lo invitamos a que observe momentos en los que se sienta alterado –así sea por algo pequeño- durante el día. La idea es simplemente darse cuenta en el momento.

Para profundizar

Lo invitamos a que escriba una reflexión acerca de cualquier descubrimiento o aprendizaje que haya tenido en las últimas semanas, relacionado con la atención plena. Puede ser respecto a su relación con los otros, o con Usted mismo. Cualquier evento que crea importante para describir su propio desarrollo y fortalecimiento de su bienestar. Las reflexiones que haga son para Usted mismo, pero si lo desea, las puede compartir con el grupo durante una próxima sesión.

"La mente es como un paracaídas; sólo funciona cuando está abierta."

— **Frank Zappa**



¿Cómo Funciona Nuestro Cerebro?

LA REACCIÓN DE FERNANDO

El fin del periodo académico se acerca y los profesores del colegio Perilla tienen que entregar el informe de notas. A Fernando, profesor de matemáticas, le tocó quedarse trabajando hasta tarde, sin embargo no logró terminar. Llegando agotado al colegio el día siguiente se cruza con la rectora quien lo saluda y le pregunta: "¿Pudiste entregar las notas?"

Fernando de manera muy grosera responde que no las había entregado. La rectora lo mira desconcertada y sigue su camino sin decir más. Fernando está furioso y sólo al llegar a su salón se da cuenta de ello. De repente se pregunta por qué respondió de manera tan agresiva.

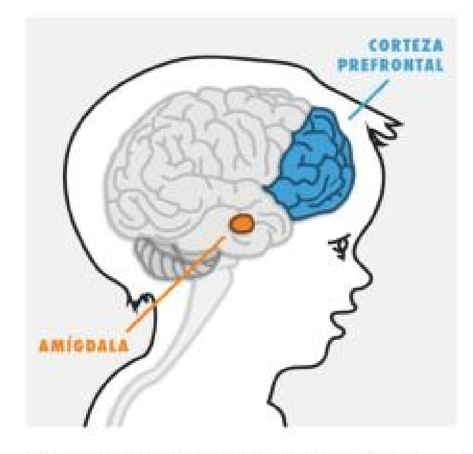
¿Qué creen que le pasó a Fernando en el momento en que la directora le hizo la pregunta?

Para entender lo que le pasó a Fernando es importante comprender qué pasó en su cerebro. Pero no nos referimos a sus pensamientos y reflexiones, sino a los procesos neurobiológicos que se desarrollan de manera automática, sin que Fernando sea consciente de ellos.

LA AMÍGDALA: EL CEREBRO EMOCIONAL

Nuestro cerebro fue diseñado para nuestra supervivencia, entonces la evolución nos dotó con un detector de peligros muy poderoso: la amígdala. Su función no ha cambiado desde los tiempos prehistóricos cuando nuestro organismo tenía que decidir dentro de algunos milisegundos si es mejor luchar, huir o paralizarnos para salvarnos de una amenaza como por ejemplo un lobo cruzando nuestro camino.

La amígdala filtra entonces la información disponible, decide si se trata de una amenaza o no, y en el caso que lo sea, produce y distribuye hormonas del estrés tales como adrenalina y cortisol. Estas hormonas activan nuestro sistema de alerta, desencadenando síntomas de miedo y ansiedad, así como glucosa para que



los músculos se preparen para la acción. Al mismo tiempo, inhiben todas las funciones no requeridas en ese momento tal como la digestión o el pensamiento crítico. En otras palabras, la amígdala, al detectar un peligro, toma un control muy fuerte sobre nuestras acciones.

Sin volver a mirar el párrafo anterior: ¿Cuál es la función de la amígdala?

NUEVAS AMENAZAS…

Siendo vital para nuestra supervivencia en la época de los cavernícolas, ésta "pataleta amigdalar" se vuelve muy dañina en el mundo moderno. Hoy en día las amenazas son más simbólicas y casi nunca de vida o muerte, entonces producimos hormonas de estrés que no sirven para afrontar la situación que las generó. Además, la amígdala se equivoca a menudo. Puede interpretar situaciones muy inofensivas como amenazas, lo que nos hace reaccionar de manera agresiva aunque no sea nada grave.

Es exactamente lo que le pasó al docente Fernando: Su amígdala interpretó la pregunta de la directora como una amenaza, lo que resultó en una activación amigdalar que desconectó la parte de su mente que hubiera podido entender mejor la situación.

El problema más amplio es que viviendo en un mundo muy estresante que nos impone una multitud de exigencias, muchas personas se encuentran en un estado que equivale a una "pataleta amigdalar leve pero crónica". En otras palabras, la amígdala se vuelve más sensible y se activa más a menudo, diseminando hormonas de estrés de manera casi constante.

Sin embargo, estas hormonas son tóxicas para nuestro cuerpo. En concreto, un estado de estrés prolongado tiene efectos negativos en los sistemas cardiovascular, digestivo, muscular, óseo e inmunológico. Esto debilita el cuerpo y la mente lo que nos hace aún más vulnerables antes nuevas exigencias de nuestro entorno, con lo cual se genera un círculo vicioso de más estrés y presión. En casos graves, esto puede causar hasta enfermedades físicas y mentales como el cáncer o la depresión.

¿Serían capaces de explicar el concepto de "pataleta amigdalar leve pero crónica" a un amigo o familiar? Inténtenlo ahora en el grupo.

LA CORTEZA PREFRONTAL: EL CEREBRO QUE RESUELVE PROBLEMAS

Así como nuestro cerebro tiene una herramienta tan efectiva como la amígdala para detectar los peligros, también existe otro poderoso dispositivo: La corteza prefrontal. Es la parte del cerebro que nos permite tomar decisiones conscientes frente a los retos que nos ofrece el contexto. Gracias a la corteza prefrontal podemos pensar y reflexionar, regular la atención, calmar nuestras emociones y hacer una pausa antes de actuar; en resumen, es la parte que hace posible que podamos responder de manera constructiva en vez de reaccionar de manera automática y ciega.

¿Sienten que alguna vez han logrado resolver una situación de "pataleta amigdalar" de manera tranquila? ¿Cómo lo lograron?

LOS BENEFICIOS DE LA ATENCIÓN PLENA

Es muy probable que en las situaciones en las cuales lo lograron, fue justamente gracias a su corteza prefrontal que activó su consciencia permitiéndole actuar con tranquilidad. ¿Pero cómo podríamos lograr responder de manera tranquila mucho más a menudo? La práctica de la atención plena es muy poderosa para ayudarnos en esto a través de las siguientes tres formas:

1) Activa y entrena nuestra corteza prefrontal, restableciendo de tal manera el equilibrio entre ésta y la amígdala. Es una técnica muy efectiva justamente para permitirnos pensar antes de actuar de manera agresiva ante una provocación del contexto.

2) Actúa como un botón de reinicio, por ejemplo parando la segregación de hormonas dañinas para nuestro cuerpo. En este sentido la atención plena nos puede devolver a un estado de recuperación. Esto baja el nivel de estrés y mejora nuestra salud y bienestar.

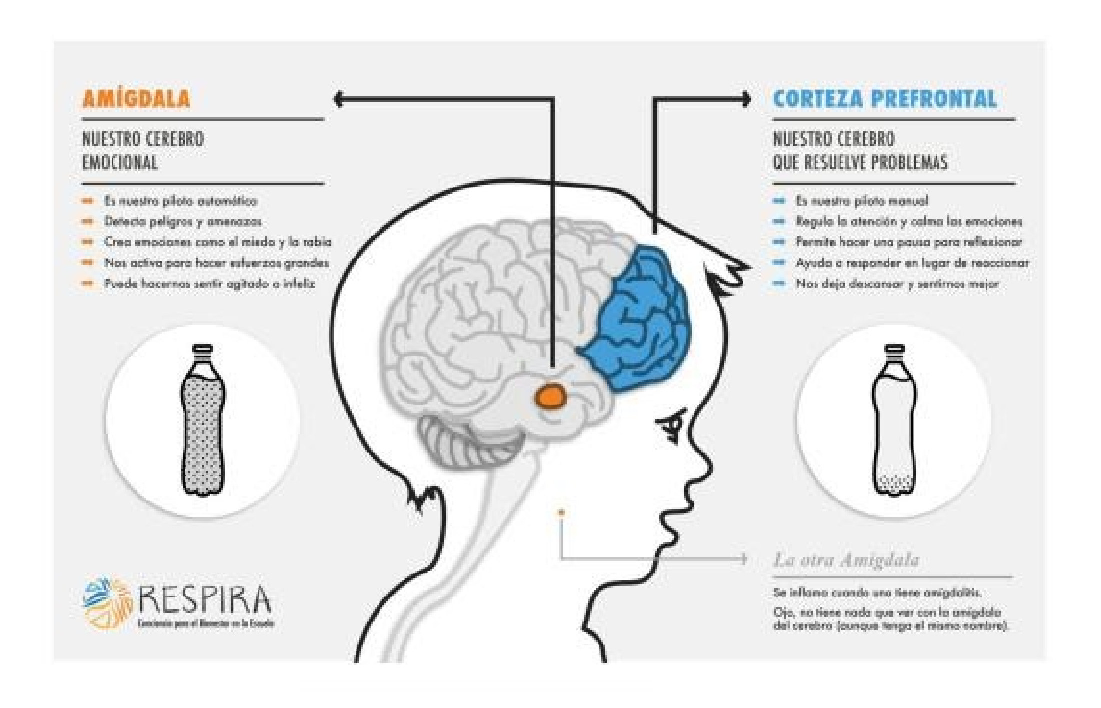
3) Nos entrena para estar más conscientes en el momento de vivir emociones muy fuertes. En concreto, darse cuenta de una alteración emocional ("oh, me estoy enojando") es el ingrediente más poderoso para no caer víctima de ésta misma emoción y lograr aceptarla.

En resumen, la atención plena es una técnica de entrenamiento mental que fortalece nuestra mente como un músculo y así poco a poco, a través de la práctica constante, nos ayuda a estar más presentes, equilibrados y conscientes de nuestro mundo interno para responder más constructivamente hacia el mundo externo.

TODOS SOMOS FERNANDO

La historia de Fernando no es nada particular. Al contrario, situaciones similares pueden producirse a menudo. Y no es culpa de él, simplemente es el resultado de una neurobiología "anticuada" que tiene que funcionar en un mundo moderno. Pero todos tenemos la opción de contrarrestar esta situación para mejorar nuestro bienestar y la calidad de nuestras relaciones humanas y profesionales.

¿Qué les hace pensar todo esto? ¿Es relevante para su vida profesional como docentes? ¿De qué manera?



Cerebro Emocional	Cerebro Que Resuelve Problemas
Representado por la Amígdala	Representado por la Corteza Prefrontal
Sistema de alarma	Sistema de resolución de problemas
Asegura la Sobreviviencia	Permite la Planificación
Secuestra la atención	Regula la atención
Reacción inmeadiata	Respuesta estratégica
Piloto automático	Piloto manual
Patrones de respuesta fijos	Respuestas flexibles
Procesamiento rápido de información…	Procesamiento lento de información…
… pero impreciso → errores frecuentes	… pero riguroso → menos errores

1. La Imagen de los dos Puños

- Podemos imaginar nuestro cerebro emocional como nuestro puño de la mano derecha y el cerebro que resuelve problemas como nuestro puño izquierdo.
- Cualquier evento que nos estresa o agita representa una activación del cerebro emocional a través de la amígdala, entonces imaginémonos como éste empieza a hablar y hablar sin calmarse; el puño derecho empieza a comerle el coco al otro puño.
- Entonces, ¿qué pasa cuando la parte emocional del cerebro está haciendo éste tipo de ruido? Se hace muy difícil para la parte del cerebro que resuelve problemas realizar su trabajo; la mano derecha envuelve a la izquierda.
- La práctica de la atención plena es una manera de entrenar al cerebro para equilibrar las funciones de los dos cerebros; ambos puños hablan en sus momentos sin envolver al otro.

2. La Imagen del Agua en la Botella

- Imaginemos la mente tranquila y en paz como el agua en una botella que en su estado natural es transparente, y el cerebro físico como la botella.
- Cuando nos sentimos estresados, agitados o abrumados por algo (nuestro cerebro emocional se activó), es como si echáramos arena dentro de esta botella con agua, tornándose opaca y turbia. Esto impide que podamos ver con claridad a través de ella.
- Cuando aplicamos las prácticas de atención plena es como si nos detuviéramos por un momento a observar con atención lo que ocurre en la botella con agua, nuestra mente. De la misma manera que la arena con el tiempo se asienta lentamente en el fondo de la botella, nuestras emociones también lo hacen.
- Así no solo permitimos que la parte que resuelve problemas haga mejor su trabajo, sino que cuando ésta se fortalece, puede ayudar también a regular las emociones.

Plasticidad Neuronal- ¡Podemos Cambiar Nuestro Cerebro!

El concepto de plasticidad neuronal nos ayuda a entender cómo la práctica regular de la atención plena tiene efectos positivos y duraderos en nuestro cerebro.

Para comprenderlo, recordemos que nuestras neuronas son células que se encuentran en nuestro sistema nervioso y que tenemos miles de millones de ellas en nuestro cerebro humano (¡no es exageración!). Ellas están encargadas de decodificar lo que pasa en el ambiente, de comunicar las decisiones que se toman en nuestro cerebro al resto del sistema nervioso y de actuar en consecuencia.

Entonces por ejemplo, sentir sed, decidir tomar agua y hacerlo, tiene lugar en nuestro encéfalo, por medio del lenguaje del cerebro que es electro-químico neuronal.

Las neuronas y las conexiones que ellas arman entre sí, se adaptan a nuestro ambiente. Si estamos en un entorno poco estimulante, aprenderemos a evitar los retos, si estamos en uno estimulante, tomaremos retos y aprenderemos más. Es por eso que hablamos de plasticidad neuronal, la cual no es otra cosa que la capacidad de nuestras células nerviosas para adaptarse al medio y a lo que hacemos.

Así como existen ejercicios aeróbicos para mantenernos en forma, también se ha llegado a hablar de "neuróbicos" para mantener nuestro bienestar cerebral.

La atención plena podría considerarse una forma de "neuróbico" dado que hay evidencia de que su uso diario continuo tiene efectos duraderos en nuestras neuronas y redes neuronales (gracias a su plasticidad) que se traduce en mejoramiento de procesos de atención, empatía y sentimientos de compasión, entre otros.

Por lo tanto, ¡entre más practiquemos, más cambian nuestras neuronas y será más fácil practicar!

DESCUBRIENDO NUESTRAS EMOCIONES SESIÓN 3

¿Qué aprendimos?

En ésta sesión vimos la importancia de comprender la naturaleza de las emociones y el impacto que tienen en nuestras vidas. Entendimos que a nivel de nuestro cerebro, existen mecanismos concretos que nos permiten modificar la manera en la que nos habituamos a relacionarnos con ellas. Lo que determina el cambio, es la calidad de la atención que le ponemos a la manifestación de nuestras emociones, y de cómo decidimos responder, en vez de reaccionar frente a las mismas.

La práctica de la atención plena nos ayuda a desarrollar una mayor consciencia sobre nuestra propia vida y la relación que tenemos con nuestro "mundo interior". Con una práctica continua de atención plena se puede lograr un mayor bienestar al ser capaces de afrontar con tranquilidad las vicisitudes de la vida. Así mismo, permite generar lazos de empatía y comprensión en las relaciones que tenemos con aquellos que nos rodean.

Los siguientes elementos son un ejemplo de los beneficios de la práctica de la atención plena con respecto a nuestras emociones:

1) Acorta el periodo en el cual pareciera que nos quedamos "congelados" dentro de una emoción.
2) Ayuda a transformar la manera habitual en la que reaccionamos ante las emociones, pues nos ayuda a observarlas y abrirnos ante ellas en vez de rechazarlas.
3) Devuelve el cuerpo y la mente a su equilibrio, evitando generar estrés y enfermedades.
4) Cambia el modo de "auto-piloto" (modo inconsciente) de vivir la cotidianidad de la vida, por el de la de atención plena.

"No existe tal cosa como un mal día, sólo tomamos un mal momento y elegimos llevarlo con nosotros todo el día."

— **Desconocido**

Comprendiendo la Práctica de la Atención Plena

Buscando la aceptación de ti mismo

La práctica de la atención plena nos puede llevar a descubrir una multitud de pensamientos y emociones que llevamos en nuestra mente. Es importante entender que aunque tengamos un cierto pensamiento, no somos éste pensamiento (o esta emoción). La atención plena consiste en observar estos procesos mentales con mucho cariño para nosotros mismos; sin identificarnos con lo encontrado, y entendiendo que somos el observador y no el objeto de observación. Incluso al sentir una emoción negativa como los celos o el tener un pensamiento negativo hacía otra persona. No hay que darse palo, sino simplemente "darse cuenta" de la realidad del momento y aceptarla tal como es. A través de ésta aceptación, la atención plena nos enseña a tener bondad amorosa con nosotros mismos y a generar amor propio para ir transformando desde adentro.



El tronco

Nuestro aprendizaje emocional

Fortaleza y estabilidad son los elementos con los cuales crece nuestro tronco gracias a las raíces fortalecidas por el agua de la práctica constante. La solidez de nuestro tronco nos permite manejar nuestras emociones y desarrollar la capacidad de enfrentar los retos y dificultades de la vida con una actitud positiva, transformando la manera en la cual interactuamos con el mundo. Este tronco es la base y motor de nuestra labor docente.

Las Puertas del Cielo

Un guerrero Samurai fue a ver al Maestro Zen Hakuin y le preguntó: "¿Existe el infierno? ¿Existe el cielo? ¿Dónde están las puertas que llevan a ellos? ¿Por dónde puedo entrar?"

"¿Quién eres?", le preguntó Hakuin.

"Soy un Samurai", le respondió el guerrero. En Japón, ser un Samurai es algo que da mucho prestigio. Quiere decir que es un guerrero perfecto, un hombre que no dudaría un segundo en arriesgar su vida. "Soy un Samurai, un jefe de Samurais. Hasta el Emperador mismo me respeta", dijo.

Hakuin se rió y contesto: "¿Un Samurai, tú? Pareces un mendigo."

El orgullo del Samurai se sintió herido y olvidó para qué había venido. Sacó su espada y ya estaba a punto de matar a Hakuin cuando éste le dijo: "Esta es la puerta del infierno. Esta espada, esta ira, este ego te abren la puerta."

Inmediatamente el Samurai entendió. Puso de nuevo la espada en su cinto y Hakuin le dijo: "Aquí se abren las puertas del cielo."

¡Manos a la obra!

La práctica de la atención plena es justamente eso; una práctica. Entonces sigamos practicando:

1. En esta sesión tuvimos una introducción a la práctica de la observación de los pensamientos y emociones. Hasta la siguiente sesión intente darse cuenta de sus pensamientos y emociones. Obsérvelos 3 veces al día durante 1 ó 2 minutos.

2. Hasta la siguiente sesión, lo invitamos a que observe su estado de ánimo en diferentes momentos del día ¿Cómo se siente en ése momento particular? ¿Cómo está su respiración?

Para profundizar

Lo invitamos a que escriba una reflexión acerca de cualquier descubrimiento o aprendizaje que haya tenido en las últimas semanas. Puede ser respecto a la relación con sus emociones, o cualquier evento que crea importante para describir su propio desarrollo y fortalecimiento de su bienestar. Las reflexiones que haga son para Usted mismo, pero si lo desea, las puede compartir con el grupo durante una próxima sesión.

"Así como un jardinero sabe cómo transformar abono en flores, nosotros podemos aprender el arte de transformar la rabia, la depresión y la discriminación en amor y entendimiento. Ese es el trabajo de la atención plena."

— Thich Nhat Hanh

CONECTANDO CON NUESTROS ESTUDIANTES



¿Qué aprendimos?

En ésta sesión aprendimos por medio de un juego a reflexionar sobre nuestros estilos docentes (y parentales), y la manera como estos estilos definen aspectos importantes en la convivencia ya sea en el aula de clase o en el hogar. La reflexión sobre los estilos docentes también nos habla sobre la actitud particular que tenemos frente a nosotros mismos, y cómo ésta influye en la manera como nos relacionamos con nuestros estudiantes y con quienes nos rodean.

Es importante ir relacionando todo lo aprendido en sesiones anteriores con la presente sesión, pues justamente todo el conocimiento que hemos venido obteniendo sobre nuestro mundo interior es lo que da pie para moldear la manera como nos relacionamos con nuestro mundo exterior… ¡Nuestras ramas se van fortaleciendo!

El Coraje de Enseñar

De Parker J. Palmer (Fragmento)

La pregunta que más nos hacemos comúnmente es la pregunta por el "qué":

¿Qué materias dictar?

Cuando la discusión va más a fondo, hacemos la pregunta por el "cómo":

¿Qué métodos y técnicas se necesitan para enseñar esas materias adecuadamente?

A veces, cuando el discurso va aún más a fondo, hacemos la pregunta del "por qué":

¿Con cuál propósito y con qué fin enseñamos?

Pero muy rara vez hacemos la pregunta sobre el "quién:

¿Quién es el "yo que enseña"? ¿Cómo las cualidades de mi persona facilitan o entorpecen la manera en la que me relaciono con mis estudiantes, la materia que enseño, mis colegas y mi mundo? ¿Cómo las instituciones educativas capacitan y apoyan esa persona de la cual deriva el buen docente?

Comprendiendo la Práctica de la Atención Plena

Darse cuenta de la experiencia directa con curiosidad

La práctica de la atención plena consiste en darse cuenta una y otra vez de lo que está pasando en el momento presente. Se trata de sentir, observar, examinar y diseccionar con curiosidad y bondad la experiencia propia que uno vive en cada instante. Es importante subrayar que no se trata de reflexionar o dar una explicación racional acerca de lo que uno siente o experimenta, porque sólo es posible reflexionar sobre una experiencia en el pasado o una imaginación del futuro, mientras que la atención plena siempre es del momento presente. Si su mente se pierde en reflexiones y explicaciones mientras que practica la atención plena, vuelva – sin juzgarse – a la observación de la respiración natural o a las sensaciones físicas en el cuerpo. La atención plena es la experiencia directa de la realidad.

> *"La enseñanza no puede reducirse a una técnica; la buena enseñanza viene de la identidad y de la integridad del maestro."*
>
> **— Parker J. Palmer**

La práctica de la bondad amorosa y sus beneficios

Los científicos investigaron que la práctica de la atención plena recorre un camino en donde: 1) la práctica de la atención plena incrementa las emociones positivas, 2) las emociones positivas fortalecen nuestros recursos personales para afrontar dificultades y 3) los recursos personales fortalecidos dan como resultado un sentido de satisfacción con la vida.

Encontraron también que una de las maneras en las que se pueden generar una mayor cantidad de emociones positivas es en la interacción con los demás, así como en tener metas, pasatiempos o intereses que le motivan a uno.

Entre las técnicas de la atención plena que más contribuyen a la generación de emociones positivas se encuentra la práctica de la bondad amorosa. Por ejemplo, Barbara Fredrickson decidió investigar los impactos de la práctica de la bondad amorosa en la interacción con los demás. Encontró que entre más tiempo de práctica se generaban más emociones positivas, y su efecto se incrementaba de manera considerable en las relaciones con los demás.

También encontró que entre más nos preocupemos por la felicidad de los demás, nuestro sentido de bienestar será también más amplio. Cultivar un sentimiento cercano y cálido hacia los demás pone la mente automáticamente en calma. Ayuda a remover miedos e inseguridades y ofrece la fortaleza necesaria para afrontar las diversas vicisitudes de la vida. En éste sentido la práctica de la bondad amorosa, aunque esté dirigida hacía otras personas, tiene un impacto profundo sobre nuestro propio bienestar.

"Cuando buscamos descubrir lo mejor en los demás, de alguna manera sacamos lo mejor de nosotros mismos."

— **William Arthur Ward**



Las ramas

Nuestras habilidades y herramientas

Las ramas crecen como resultado de un tronco fuerte; constituyen su extensión natural. Representan las múltiples habilidades y herramientas concretas que utilizamos en la labor docente y que nos permiten actuar de manera enfocada. Para cada situación que encontramos en el aula disponemos de una estrategia especifica para abordarla. En este sentido, las ramas nos permiten un óptimo manejo de nuestras aulas.

¡Manos a la obra!

Tocar bien el piano, requiere de mucha paciencia y perseverancia. Es exactamente igual con la atención plena.

1. En esta sesión tuvimos una introducción a la práctica de la observación de las sensaciones físicas en el cuerpo. Hasta la próxima sesión, intente darse cuenta de las sensaciones físicas en sus pies, manos u otros partes del cuerpo, observándolas 3 veces al día durante 1 ó 2 minutos.

2. Hasta la siguiente sesión, lo invitamos a que sea consciente de su propio estilo docente en por lo menos 3 momentos al día. Al observar su estilo reflexione: ¿cómo se siente en ese momento?

Para profundizar

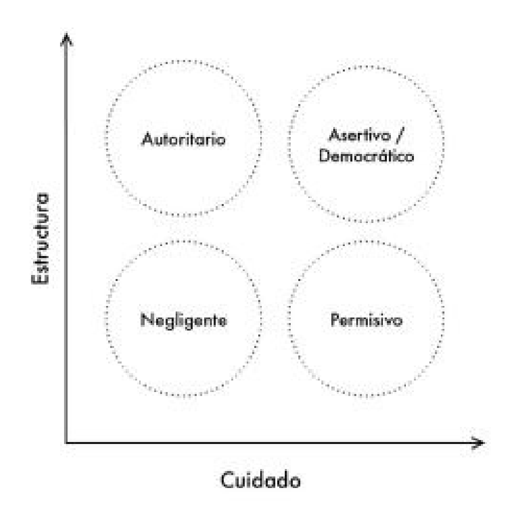
Lo invitamos a que escriba una reflexión acerca de cualquier descubrimiento o aprendizaje que haya tenido en las últimas semanas. Puede ser con respecto a cómo vive la profesión docente, o cualquier evento que crea importante para describir su propio desarrollo y fortalecimiento de su bienestar, y el de sus estudiantes. Las reflexiones que haga son para Usted mismo, pero si lo desea, las puede compartir con el grupo durante una próxima sesión.

ESTILOS DOCENTES

Estilos Docentes

Hay dos dimensiones que caracterizan el estilo de un docente: el nivel de cuidado con que se relaciona con sus estudiantes y el nivel de estructura que éste desarrolla en su aula. El primer aspecto está dirigido a qué tanto el docente se acerca a sus alumnos y se preocupa por su bienestar. El segundo aspecto apunta al establecimiento de normas y a la promoción que hace el docente de la consistencia en su cumplimiento.

Estas dos dimensiones unidas, llevan a una caracterización de cuatro estilos docentes: el autoritario, que tiene un alto nivel de estructura pero un bajo nivel de cuidado; el permisivo, que tiene un alto nivel de cuidado pero bajo nivel de estructura; el negligente, que tiene bajos niveles de cuidado y de estructura; y el asertivo-democrático, que tiene altos niveles de cuidado y de estructura.



El estilo permisivo

Este estilo se caracteriza por tener un bajo nivel de estructura y un alto nivel de cuidado. El nivel alto de cuidado se ve reflejado en un gran interés del docente por establecer relaciones amigables con sus estudiantes, en que lo quieran y se sientan en confianza con él. El nivel bajo de estructura se caracteriza por tener muy pocas normas, o en el caso de que las tenga claramente establecidas, no hacerlas cumplir de manera constante. Cuando algún estudiante hace algo inadecuado un profesor permisivo suele ignorar esta conducta o hasta aprobarla, riéndose de dicho comportamiento.

Este estilo puede generar un clima de aula con poca disciplina, ya que el docente suele confiar en que los estudiantes se comporten bien basados en el aprecio que le tienen, por lo que no establece consecuencias o no llama la atención cuando es necesario. Esto puede llevar a que las agresiones sean constantes entre los estudiantes ya que no hay ningún elemento que las restrinja. Además, los estudiantes tendrán pocas guías de conducta y esto aumentará las probabilidades de que el clima de aula no sea el más favorable. Finalmente, la poca disciplina entorpecerá el desarrollo de las actividades.

El estilo autoritario

Este estilo se caracteriza por tener un bajo nivel de cuidado y un alto nivel de estructura. El alto nivel de estructura se ve reflejado en el establecimiento de normas abstractas creadas y aplicadas arbitrariamente. Un ejemplo de norma abstracta es la norma de "debemos respetarnos unos a otros": aunque la norma es explícita, no especifica qué es lo que debemos hacer para respetarnos. Además de que las reglas son poco claras, solamente el profesor participa en su construcción y las trae a colación según él disponga. Esto dificulta que los estudiantes comprendan la norma y se apropien de ella.

Estas normas además suelen ir acompañadas por sanciones fuertes y exageradas, diseñadas para generar en los estudiantes el deseo de no volver a cometer la conducta inapropiada, aún si no entienden por qué esa conducta es inapropiada. Lo anterior hace que el aprendizaje termine siendo sólo circunstancial y que se olvide fácilmente cuando no esté el profesor.

Por otro lado, el bajo nivel de cuidado se ve reflejado en el trato que el docente tiene con los estudiantes. Un profesor autoritario suele mantenerse alejado de ellos y hablarles en ocasiones de manera despectiva. Puede burlarse de los estudiantes cuando responden mal una pregunta o ponerles apodos, lo cual los desmotiva en su proceso académico. Además, cuando los estudiantes no siguen las instrucciones, el profesor se enoja mucho y puede llegar a gritarlos. Este trato, en combinación con las normas exageradas, contribuye a que en el aula se cree un ambiente en el que se acepta la violencia como estrategia válida y útil para lograr lo que se desea (así como el profesor la usa para mantener la disciplina). Esto facilita que los mismos estudiantes aprendan a utilizar la agresión con sus compañeros, concibiéndola como un acto normal que no debe generar emociones negativas en la víctima.

El estilo negligente

Este estilo se caracteriza por tener un bajo nivel de estructura y un bajo nivel de cuidado, es decir, este es un docente que no pone normas a sus estudiantes, y además suele ser muy distante de ellos al no interesarse por sus opiniones y sentimientos. El estilo negligente puede hacer que los estudiantes no sientan motivación alguna por las actividades que están desarrollando, no sigan instrucciones, tengan comportamientos poco deseados (como la agresión entre ellos, por ejemplo) y no entiendan el sentido de las normas.

El estilo asertivo-democrático

Este estilo tiene un alto nivel de estructura y un alto nivel de cuidado. Este estilo de docentes se esfuerza por construir normas claras y concretas que permitan a los estudiantes saber con certeza qué tipo de comportamientos son los que se esperan de ellos, qué comportamientos son inapropiados y qué consecuencias tiene el que tengan alguno de esos comportamientos inapropiados. Además logran establecer en su clase un sistema de consecuencias lógicas que reemplaza a las sanciones. A través de este sistema los estudiantes aprenden que cada acción tiene consecuencias, y que si quieren resarcirse con las personas a las que han hecho daño o incomodado deben desarrollar acciones directamente relacionadas con las consecuencias de la acción inapropiada.

Por otro lado, estos docentes buscan siempre las ventajas y los logros de sus estudiantes y se esfuerzan por corregirlos amablemente cuando cometen errores. Estos son profesores que mantienen un trato cercano y amable con los estudiantes, que se refleja en el interés que presta a sus dudas o comentarios: escuchan a sus estudiantes, se acercan a ellos para darles guía y se preocupan por su bienestar. Este estilo es el más propicio para lograr un clima de aula que permita desarrollar formas pacíficas de convivencia. Además, hace que las actividades se puedan llevar a cabo de una manera adecuada y consecuente con las competencias ciudadanas que busca promover el programa en los estudiantes.

ENSEÑAR CON CONSCIENCIA

SESIÓN 5

¿Qué aprendimos?

Este día retomamos lo relacionado con los estilos docentes, pero ahora enfocado hacia el cómo hacerlo realidad en el aula de clase a través de técnicas particulares de manejo de aula. Posteriormente, construimos en conjunto una serie de estrategias también para el manejo de aula pero directamente relacionadas con las problemáticas cotidianas de nuestro contexto escolar y en coherencia con todo lo que hemos aprendido hasta ahora en el programa.

Así mismo, profundizamos sobre el hecho de que ninguna técnica para trabajar con nuestros estudiantes es suficiente por si sola, si no contamos con nuestras propias capacidades de atención y presencia para estar y ser como docentes, y sobre todo, como seres humanos.

¿Te has sentido alguna vez totalmente conectado emocionalmente con un amigo cuando te está contando una historia particularmente importante para su vida?

Un artículo del Harvard Business Review, demuestra que la conexión y empatía con otra persona se denomina "momento humano". ¿Cómo crees que puedes logras establecer un momento humano con tus estudiantes, colegas, rectores o padres de familia?

"La receta" indica que tenemos que dejar a un lado todo lo demás y prestar una atención incondicional a la persona con la que estamos. Con eso se abre la puerta de la compenetración, en la que el flujo emocional está en sincronía. Nuestra fisiología refleja la de la otra persona, esto nos hace sentir conexión, proximidad y afecto.

Comprendiendo la Práctica de la Atención Plena

Dejar de reaccionar para responder de manera proactiva

En muchos casos no somos los verdaderos dueños de nuestras acciones. Por ejemplo, nadie decide enfurecerse. Algo no deseado pasó y ya estamos en plena rabia, sólo para darnos cuenta después que la reacción puede haber sido exagerada. La atención plena no anula nuestras emociones internas, pero al insertar un pequeño momento de consciencia – el darse cuenta que una emoción fuerte se está produciendo – transforma nuestra capacidad de acción externa. Esta auto-consciencia nos da más libertad de decisión sobre cómo responder. Puede ser que tengamos rabia, pero ya no nos controla con la misma fuerza que antes. En este sentido la atención plena nos ayuda a apagar el piloto automático y empezar a manejar por el piloto manual, decidiendo más y más de manera consciente como queremos actuar.



"El regalo más precioso que le podemos dar a alguien es nuestra atención. Cuando la atención plena abraza a quienes amamos, crecerán como flores."

— Thich Nhat Hanh



Las hojas

Nuestra interacción con los demás

Las ramas largas, gruesas y fortalecidas, permiten el crecimiento frondoso de las hojas. Con ellas, las destrezas propias de las ramas en términos de habilidades y herramientas para trabajar con nuestros estudiantes se hacen realidad desde nosotros mismos. Cada hoja representa un acto asertivo y constructivo, una interacción amorosa con alguien de nuestro entorno, o simplemente una sonrisa desde adentro hacia el mundo externo.



El sol

Nuestra presencia y conciencia

Nuestra interacción con los demás, las hojas, se nutre de la luz del sol: la presencia y consciencia que desarrollamos en cada instante. Esta presencia transforma profundamente la calidad de nuestras interacciones y relaciones. Nos conecta primero con nosotros mismos, lo que permite una conexión más profunda con los demás. Por eso lo más importante de cualquier acto es la consciencia que lo acompaña.

"Si hay algo que deseamos cambiar en el niño será conveniente examinarlo primero y ver si no sería mejor que cambiáramos nosotros antes."

— Carl Jung



¡Manos a la obra!

Dicen que una onza de práctica es mejor que una tonelada de teoría, así que le motivamos a seguir practicando:

1. En esta sesión tuvimos una introducción a la práctica formal integrada, combinando todas las prácticas aprendidas previamente. Sería ideal que además de practicar cualquiera de las prácticas que más le guste, empiece a desarrollar también una práctica formal integrada, aunque sea 1-3 veces a la semana. Observe de manera secuencial los sonidos, su respiración, cuerpo, pensamientos y emociones, la bondad y la gratitud tal como se aprendió en la sesión.

2. Hasta la siguiente sesión lo invitamos a que sea consciente de la actitud que tiene con sus estudiantes. Reflexión: ¿Puede identificar elementos simples en cuanto a la calidad de relacionamiento? Por ejemplo, ¿el timbre de su voz?

Para profundizar

Lo invitamos a que escriba una reflexión acerca de cualquier descubrimiento o aprendizaje que haya tenido en las últimas semanas. Puede ser con respecto a cómo se relaciona con sus estudiantes, cuál es su disposición al entrar al aula o cualquier evento que crea importante para describir su propio desarrollo y fortalecimiento de su bienestar, y el de sus estudiantes. Las reflexiones que haga son para Usted mismo, pero si lo desea, las puede compartir con el grupo durante una próxima sesión.

TESTIMONIOS DE DOS MAESTROS PARTICIPANTES

La sesión número 5 del Componente Docente inicia con una discusión sobre el manejo de aula y una reflexión sobre cómo se han sentido en ésos días como docentes, por ejemplo de qué manera se comportan e interactúan con sus estudiantes, y cómo viven la relación con ellos. El profe Horacio* hizo referencia a su hijo, "él es quién más me reta como docente y por eso quiero contar ésta historia", dijo.

"Mi hijo decidió que no quiere regresar a la escuela. No es que esté en cosas malas, es sólo que dice que se aburrió de ir a estudiar. La decepción que sentí cuando me dijo esto fue grandísima. Respiré, por un segundo me conecté con el fluir de la respiración como lo hemos hecho acá y pensé más claramente. Usted dice todo el tiempo "no juzgar", así que decidí no hacerlo con mi hijo.

Me tranquilicé, y le pregunté con toda la tranquilidad las razones por las cuales no quería volver a la escuela. Dialogamos un rato, entendí sus razones e hicimos acuerdos. Le dije que no quería verlo haciendo nada, entonces que buscara algo de su interés para hacer y que yo lo apoyaba en su decisión.

Mi hijo me miraba sorprendido. Creo que antes de RESPIRA habría saltado de la ira regañándolo, diciéndole cosas. Estoy muy feliz de que éste programa haya llegado a mi vida justo en éste momento, no sé qué habría sido de mi hijo si yo hubiese reaccionado de mala manera.

Hoy estoy feliz porque hablé con él nuevamente y me agradeció por el apoyo. Dijo que después de pensar qué se pondría a hacer, se dio cuenta que era importante ir a la escuela y terminar con sus estudios."

Docente de Primaria, Tumaco.

"Mi hijo tuvo un accidente." Contó la profe Rosa* al final de la sexta sesión que organizamos con los profes de la institución. "Una tarde escuchamos una balacera cerca a la casa, miré para todas partes pero mi hijo no estaba. Salí corriendo a buscarlo. Los vecinos me ayudaban gritando su nombre. Cuando lo encontramos estaba aterrado, no dijo palabra hasta el día siguiente... aún hoy tiene pesadillas. Tuve que llevarlo a psicólogo durante mucho tiempo para ayudarlo a superar su problema."

Esa tarde, mientras él jugaba en la calle, vio a un vecino asesinar a otro con un arma de fuego. Nadie dijo nada, pero el niño sabía quién había sido el asesino, vivía ahí, en el vecindario y el niño no podía decir nada. En esa incertidumbre pasó varios años.

Este evento creó una gran discordia entre la profe Rosa y su hijo. El niño, rebelde, parecía no tener mayores intereses y tenía altos problemas de disciplina. La profe Rosa había crecido en una familia exigente, con un padre que en palabras de ella decía: "el aprendizaje se escribe con sangre", así que ella misma decidió aplicar para la educación de su hijo y sus estudiantes el mismo trato.

"Mi relación con mis hijos y estudiantes era difícil, creo que porque yo misma soy una persona difícil. RESPIRA me ha ayudado a darme cuenta de eso, y a aprender poco a poco cómo transformar mi mal genio con calma. No ha sido fácil, pero ahora mi hijo se acerca más a mí, hablamos más y en varias ocasiones me ha preguntado qué me ha hecho cambiar tanto. Me doy cuenta que mi hijo y mis estudiantes necesitan de mí con amor para poder salir adelante. Mi relación con mi hijo y el apoyo que él percibe por mi parte a cambiado del cielo a la tierra."

Docente de Primaria, Tumaco.

* Los nombres de los docentes se cambiaron para mantener su privacidad.

La atención plena como habilidad para mejorar capacidades socio-emocionales

En muchas ocasiones nos quedamos atrapados en ideas sobre nosotros mismos: "es que yo soy así", "es que no puedo cambiar".

Dichas ideas muchas veces limitan nuestra habilidad para mejorar como seres humanos. Pero los científicos Antoine Lutz, John Dunne y Richard Davidson, demuestran que sí podemos transformarnos.

Sus investigaciones muestran que muchos de nuestros procesos mentales básicos, como la consciencia, la atención o la regulación emocional, incluyendo nuestra capacidad para ser felices y compasivos, son habilidades que podemos adquirir y fortalecer.

Concluyeron que la práctica de la atención plena es un ejemplo contundente de estrategias y técnicas que mejoran y optimizan el bienestar humano, pues nos permiten observarnos a nosotros mismos para poder cambiar.

Las habilidades socio-emocionales en el ámbito escolar: aspectos de las capacidades académicas

En el ámbito escolar, propiciar habilidades socio-emocionales a través de prácticas como la atención plena, es fundamental para que los niños desde pequeños logren entender la experiencia de sus pensamientos y emociones. Esto influye no sólo en el bienestar de los estudiantes, sino que influye directamente en sus capacidades académicas.

En un estudio realizado con estudiantes en una escuela, el científico Caprara logró determinar que los logros académicos de los estudiantes en octavo grado, podían predecirse mejor desde la comprensión de la competencia social de los niños 5 grados antes, que de las competencia académica en tercer grado.

Mal manejo socio-emocional en el ámbito escolar: aspectos que detienen el aprendizaje

Las emociones positivas son adquiribles a través de prácticas de auto-observación como la atención plena. Al desarrollar estas habilidades nuestros estudiantes pueden mejorar incluso su capacidad académica. Sin embargo hay otro componente que demuestra que un mal manejo emocional puede detener procesos de aprendizaje.

El experto en Inteligencia Emocional Daniel Goleman nos dice que frente a situaciones de estrés nuestros estudiantes se abruman, lo que entorpece ampliamente su capacidad cognitiva: por ejemplo, el rendimiento matemático y lingüístico puede disminuir un cincuenta por ciento.

Cuando los seres humanos estamos sobrecargados reaccionamos de forma rígida, inflexible. No podemos adaptarnos a nuevas situaciones. No logramos concentrarnos y nos distraemos con facilidad.

"La conclusión que inevitablemente encontramos desde la ciencia moderna es que la felicidad y el bienestar son realmente habilidades."

— Richard Davidson



ESTRATEGIAS DE MANEJO DE AULA

Introducción

Las estrategias de manejo de aula son fundamentales para evitar el uso de la disciplina punitiva en respuesta a los obstáculos disciplinarios que se presentan en el aula. El propósito de utilizarlas es acercarse al estilo de un docente asertivo-democrático. En últimas, llevarlas a su salón de clase será de gran beneficio para su propio bienestar, pues tendrá las herramientas necesarias para construir, de la mano de sus estudiantes, un aula armónica. Se dará cuenta por si mismo que no necesita gritar o amenazar para tener a sus estudiantes de su lado. Estas son algunas de las herramientas que podrá utilizar a nivel práctico para mejorar el clima de su aula.

Estrategia # 1: Señal de Silencio

Una de las mayores dificultades que enfrenta un profesor, es lograr el silencio en un aula de clase, sin importar la edad de los estudiantes. Al mismo tiempo, este tipo de situaciones constituye uno de los mayores detonantes de ira por parte de los docentes lo que desemboca en un círculo vicioso de acción-reacción que tiende siempre a empeorar, ya sea a empeorar las acciones de los estudiantes o a empeorar las reacciones de los profesores.

Por estas razones, se propone la señal del silencio como una importante estrategia que debe hacer parte de todas las situaciones escolares, sea en clases pequeñas o en reuniones generales. Consiste sencillamente en levantar la mano formando un puño cada vez que se requiera el silencio por parte de cualquier audiencia. No es necesario decir nada, tan sólo se permanece en silencio con el puño levantado.

Por su parte, los estudiantes también deben imitar esta señal para demostrar que ya han entendido, que ya están en silencio, y propagar la señal para pedir el silencio de los demás. Y en esto radica una de las ventajas de esta estrategia sobre otras ya que no depende ni proviene solamente del profesor sino que es una herramienta de todos.

Estrategia # 2: Pelota de Turnos

Otra estrategia efectiva para mantener mayor orden en el aula de clase es lo que se puede denominar la pelota de turnos, también puede ser cualquier otro objeto que tenga un significado importante para los estudiantes en su contexto particular, puede ser un muñeco o una estrella. La estrategia consiste sencillamente en un método para pedir y otorgar la palabra, en la medida en que sólo aquel que tenga el objeto escogido podrá hablar. De esta manera, el estudiante levanta la mano para pedir el turno, y en el momento en que recibe el elemento tendrá su oportunidad de hablar, y los demás deberán escuchar atentamente. Esta es una estrategia divertida y efectiva.

Estrategia # 3: Acuerdos de Cumplimiento

Se sugiere que tras la presentación de estos nuevos acuerdos (estrategias 1 y 2), reflexione con sus estudiantes sobre lo que pasaría si se incumplieran esos acuerdos, para lo cual es muy importante lograr que queden claros los efectos negativos que trae para el grupo su incumplimiento. Por otro lado, aquel que incumpla un acuerdo deberá reparar el daño causado al grupo y asegurar que no se siga presentando el incumplimiento. Lo importante aquí es que los niños se apropien de los acuerdos a los que llegan y reconozcan la importancia de su contribución a la hora de cumplirlos (y también a la hora de incumplirlos). Esto no como una amenaza, sino mostrando el valor y la gran importancia que tiene lo que cada uno haga en relación con los demás.

Es importante que sea constante en recordar los acuerdos al iniciar el día, utilizar la señal de silencio y la estrategia para dar la palabra;

y hacer cumplir los acuerdos. Es probable que al comienzo esto le tome más tiempo de lo esperado, pero si es riguroso al inicio, poco a poco estas situaciones disminuirán su relevancia. Es fundamental que los acuerdos queden en una cartelera que sea visible para todos, y así serán recordados constantemente. Para finalizar la actividad, pregunte si hay voluntarios que quieran realizar la cartelera. Puede prestar el material necesario para que lo hagan en casa o en el descanso si así lo prefieren; o si lo considera, puede hacer la cartelera usted mismo.

Estrategia # 4: El Refuerzo Verbal

En esta estrategia, lo fundamental es desarrollar la capacidad de valorar los logros de los alumnos y alumnas, manifestándolo de manera verbal e individual, mostrando a los estudiantes que damos importancia a las conductas que realizan bien. Además, esta estrategia nos permite observar cómo responden los estudiantes frente a estímulos tangibles e intangibles. Estos últimos comprenden un aplauso o una felicitación pública, mientras que los estímulos tangibles pueden ser los dibujos para colorear o las cartas de felicitación. El procedimiento para esta estrategia es el siguiente:

- Es importante que identifique las expectativas de la conducta para la clase.
- Ofrezca las indicaciones requeridas específicamente para el tema de la clase.
- Exprese el refuerzo verbal de las conductas positivas de sus estudiantes de la manera en la que lo considere apropiado.
- Dependiendo de las características del grupo y de cada estudiante, evalúe si este refuerzo lo puede hacer de forma personal o al curso en general para que todos sean conscientes de lo que se valoró en el compañero.
- Valore verbalmente los logros del grupo en general para mejorar el comportamiento colectivo.

Principio Transversal: Consciencia para la Coherencia

Este principio demanda mucha práctica personal para su implementación exitosa, pero puede generar un cambio muy profundo en el aula. Se basa en el principio de guardar una coherencia absoluta entre la conducta esperada de los estudiantes y su propia conducta personal como docente, utilizando la atención plena como herramienta de auto-observación. Por ejemplo, si espera que sus estudiantes no griten, entonces su tarea es observarse a sí mismo y notar cualquier alteración que le lleve a alzar la voz.

Es importante entender que no se trata de una estrategia que se puede aplicar de un día para el otro (tal como la señal de silencio por ejemplo), sino una práctica personal que requiere de tiempo para dar frutos. Al inicio, se dará cuenta de su alteración solo después de que se haya producido. En un segundo paso, puede ser que se da cuenta pero la emoción es todavía muy fuerte, entonces seguirá alzando la voz pero acompañada de una consciencia de la situación. Y con el tiempo, será capaz de identificar el impulso de alzar la voz pero podrá controlarlo y por lo tanto la manera de interactuar con sus estudiantes será diferente.

Este principio va en concordancia con todo lo aprendido durante las sesiones del programa RESPIRA, pues se intenta poner en práctica las competencias y actitudes de la inteligencia emocional, la observación de las emociones, los estilos docentes, entre otros, en la cotidianidad del aula de clase por medio de sencillas expresiones de atención plena.

Por lo tanto éste principio representa el sol que se mencionó en la sesión 5: la presencia y consciencia que acompaña cualquier acto que realicemos.

COSECHANDO LOS FRUTOS



¡Celebración!

Llegamos al final del componente docente de RESPIRA. El intercambio de las manillas y las citas nos permitieron reflexionar sobre lo que hemos vivido y compartido juntos. La celebración es reconocer que tal vez estamos más cercanos a nosotros mismos, que poco a poco vamos descubriendo habilidades en nuestro interior para auto-cuidarnos y así poder cuidar de los demás.

La celebración es dar nuestros frutos, producto de lo que hemos fortalecido en nuestras raíces, tronco, ramas y hojas. Nuestros frutos son lo que somos y podemos dar para el beneficio propio y de nuestro hogar, nuestros colegas, comunidades y estudiantes. ¡Está en sus manos continuar con su práctica para seguir cosechando los frutos!

¿Con cuál disposición quisiera continuar la experiencia de su vida?

Ha hecho un recorrido en estas 6 sesiones.

Ha crecido como un árbol, y de Usted depende cómo quiere vivir la experiencia de su vida. En un sentido general, el científico Daniel Siegel nos dice que la atención plena consiste en despertarse de una vida de piloto automático y en ser sensible a la novedad en nuestras experiencias cotidianas. Mediante ella, podemos apreciar los contenidos de la mente y regular de otra manera su flujo. La atención plena nos ayuda a despertar; y el hecho de reflexionar sobre la mente nos permite tomar decisiones con claridad.

Pero no solamente nos sirve para vivir con más atención, sino para experimentar de manera más constante las emociones positivas. Las investigaciones demuestran que las ventajas de estar de buen humor, por ejemplo, son tener mayor creatividad, resolver mejor los problemas, contar con mayor flexibilidad mental y ser más eficientes en la toma de decisiones en muchos sentidos.

Comprendiendo la Práctica de la Atención Plena

¿Qué me pide este momento?

Esta pregunta es una manera de transmitir la esencia de una práctica de atención plena en la vida cotidiana. Estar presente en el momento significa estar atento y abierto a lo que la vida me está proponiendo vivir; de aceptar la realidad tal como es. Por ejemplo, si se nos presenta una situación difícil o desagradable, podemos o bien enojarnos con la vida por habernos puesto en esta situación o intentar guardar un equilibrio emocional mientras que buscamos la mejor manera de superarla. ¿Cuál de las dos opciones será más eficaz para salir de la situación no deseada? Siendo consciente de lo que nos pide cada momento, la atención plena nos lleva a tomar responsabilidad sobre nuestros actos y estados de ánimo, y a fluir con los acontecimientos de la vida para transformarla desde adentro. En éste sentido podemos definir la atención plena como la práctica de "atender el momento".



"Lo que cuenta en la vida no es simplemente haber vivido. Es la diferencia que hemos hecho en la vida de otros lo que determinará la significancia de la vida que llevamos."

— Nelson Mandela



Los frutos

Nuestros beneficios

Finalmente, cuando todo el proceso de crecimiento del árbol ha estado acompañado por el agua de la práctica de atención plena y el sol de nuestra presencia natural, el árbol empieza a dar sus frutos. Estos pueden representar el bienestar de la persona, el desarrollo de una mayor motivación como docente, el logro de un ambiente de aula más pacífico o las habilidades para establecer relaciones más armónicas, entre muchos otros posibles beneficios.

Reflexiones finales

Para finalizar este recorrido quisiéramos compartir con Usted el resultado de una investigación realizada por los científicos Alan Wallace y Paul Ekman. Estos dos científicos realizaron un programa de 8 semanas de atención plena, muy similar en su estructura al cual estamos finalizando el día de hoy.

Los resultados finales incluyeron una reducción significativa, y a veces espectacular, de la depresión, la ansiedad crónica, las emociones negativas (como la irritación, la frustración, la hostilidad) y del pensamiento compulsivo. Por el otro lado, el entrenamiento produjo un aumento importante de las emociones positivas (como la paciencia, la empatía, el afecto y la compasión), de la atención y la receptividad hacia otras personas, así como un mayor descanso en el sueño.

Estos beneficios psicológicos se comprobaron al final del entrenamiento y continuaban presentes cinco meses más tarde. Los efectos del esfuerzo realizado por Usted durante este programa, puede ser duradero y muy beneficioso para su vida. ¡Depende de Usted continuar!

¿Y ahora qué?

¡Todo depende de Usted de ahora en adelante! A continuación ofrecemos unas pautas para motivarlo a continuar:

1. Al finalizar la formación, le sugerimos seguir con una práctica diaria de atención plena. Escoja cualquiera de las prácticas aprendidas y obsérvala hasta 3 veces al día durante 1 ó 2 minutos. Adicionalmente, siga con la práctica formal integrada, observando los sonidos, respiración, cuerpo, pensamiento y emociones, la bondad y la gratitud durante 10-15 minutos, si es posible. Si no le alcanza todos los días, practique simplemente el máximo de veces que pueda… ¡es para su propio beneficio!

2. Finalmente ¡lo invitamos a que viva de manera consciente y con atención plena un máximo de momentos para su propio bienestar y el de quienes lo rodean!

Invitación

Escriba una carta a Usted mismo reflexionando sobre lo que ha aprendido en este curso y cómo ha sido de utilidad para su vida. Escriba con qué disposición quisiera vivir y ejercer la labor docente. O sobre cualquier tema que Usted considere relevante en la experiencia de su vida particular. Lo invitamos a que la ponga en un sobre bien sellado con su nombre encima. Entréguela al facilitador del programa para que él o ella se la devuelvan, en el mismo sobre sellado, al iniciar el componente del aula el próximo semestre. Nadie va a leer la carta, ésta es únicamente para Usted y motivar futuras reflexiones.

"Tenemos que entender en nuestra vida cotidiana que no es la felicidad la que trae gratitud, sino que la gratitud trae felicidad."

— Hermano David Steindl-Rast

AUTOBIOGRAFÍA EN CINCO CAPÍTULOS BREVES

De Portia Nelson

Capítulo Uno

Voy andando por la calle.
Hay un agujero profundo en la acera.
Me caigo.
Estoy perdida... No sé qué hacer.
No es culpa mía.
Tardo siglos en salir.

Capítulo Dos

Voy por la misma calle.
Hay un agujero profundo en la acera.
Hago como que no lo veo.
Me vuelvo a caer.
No puedo creer que me haya caído en el mismo sitio.
Pero no es culpa mía.
Tardo bastante tiempo en salir.

Capítulo Tres

Voy por la misma calle.
Hay un agujero profundo en la acera.
Veo que está ahí.
Me caigo... es un hábito.
Pero tengo los ojos bien abiertos.
Sé donde estoy.
Es culpa mía.
Salgo rápidamente.

Capítulo Cuatro

Voy por la misma calle.
Hay un agujero profundo en la acera.
Lo esquivo.

Capítulo Cinco

Voy por otra calle.

SOMOS UN SER INTEGRAL

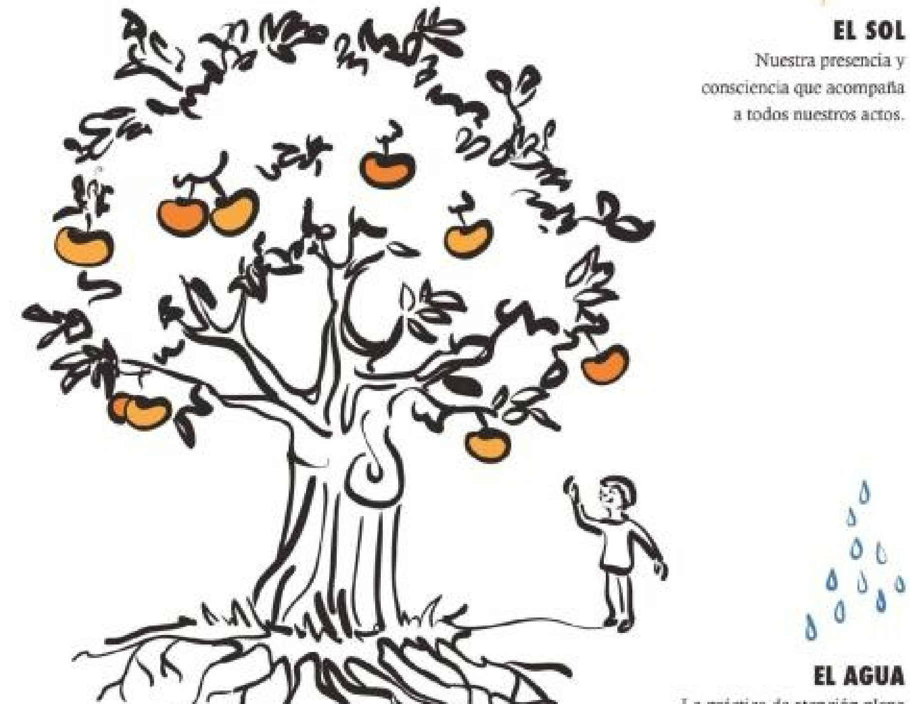
LOS FRUTOS
Los múltiples beneficios que podemos cosechar; mayor bienestar, disfrute de la labor docente, relaciones más armónicas...

LAS HOJAS
Nuestras interacciones asertivas, constructivas y amorosas con los demás.

LAS RAMAS
Nuestras habilidades y herramientas concretas para la vida docente.

EL TRONCO
Nuestra fortaleza y solidez, el equilibrio y la estabilidad socio-emocional.

LAS RAÍCES
Nuestro mundo interno, la mente y sus pensamientos, las emociones y estados de ánimo, la conexión entre la mente y el cuerpo.



EL SOL
Nuestra presencia y consciencia que acompaña a todos nuestros actos.

EL AGUA
La práctica de atención plena que nutre las raíces y la totalidad del árbol.

LAS 6 PRÁCTICAS FORMALES (RESUMEN)

1. Movimiento Consciente

Hay muchos ejercicios de movimiento muy beneficiosos, tanto para el cuerpo como para nuestra mente. Lo más importante en nuestro caso es la consciencia que desarrollamos durante el ejercicio, la presencia con la cual acompañamos y observamos el movimiento particular que estamos haciendo, poniendo toda nuestra atención en el cuerpo y en las diferentes sensaciones físicas que se producen. Sugerimos los siguientes movimientos:

- Rotando la cabeza en ambas direcciones
- Contrayendo y subiendo los hombros
- Estirando la espalda hacía arriba, hacia abajo, y subiendo lentamente
- Ejercicio del equilibrio con ojos cerrados

2. Escucha Atenta

Para practicar la escucha atenta ponemos toda nuestra atención en los sonidos que podemos percibir. No los juzgamos, simplemente observamos cualquier ruido tal y como es. Sugerimos el siguiente orden, quedando-nos 1-2 minutos en cada fase:

- Observando cualquier sonido
- Observando los sonidos más lejanos
- Observando los sonidos más cercanos

3. Observación de la Respiración

Escogemos el punto de atención que mejor nos conviene: las entradas de la nariz o el abdomen. En el caso de la nariz, sentimos el aire entrando y saliendo. En el caso del abdomen, concentramos la atención en el movimiento *natural* del vientre. En muchas ocasiones nos daremos cuenta que nuestra mente se distrae. Es muy normal y no hay que juzgarse por eso. Simplemente devolvemos nuestra atención a la respiración. Es un excelente ejercicio para recordarnos que la atención plena es un camino, no un resultado.

4. Observación de las Sensaciones Físicas

Similar al movimiento consciente ponemos toda nuestra atención en el cuerpo, pero en éste caso sin moverlo ni un poquito. Observamos por ejemplo un pie durante un minuto, y después el otro, para descubrir cualquier sensación física tal como presión, dolor, calor, frío, picoteo o vibración. No importa qué tipo de sensación estemos sintiendo, simplemente la sentimos y observamos con toda nuestra atención, como un científico. En caso de sentir algún dolor en alguna parte del cuerpo, podemos focalizar la atención en éste punto, pero sin juzgar el dolor o malestar. Simplemente le damos toda nuestra atención durante el tiempo que elegimos nosotros.

5. Observación de Pensamientos/Emociones

En ésta práctica observamos si tenemos algún pensamiento o alguna emoción preponderante que nos acompaña en éste momento. Si identificamos alguno, entonces lo observamos, siempre entendiendo que no somos este pensamiento o esta emoción. Nosotros somos el observador, no el objeto de observación. Esto nos ayuda a mantener una calma que nos permite ir más profundo para entender mejor dicho pensamiento o emoción. Nuestra actitud siempre es de aceptación. Buscamos simplemente identificar nuestro estado mental actual sin juzgarlo.

6. Práctica de los Buenos Deseos y Gratitud

Nos imaginamos una o varias personas a quienes queremos mandarles buenos deseos. Sentimos ésta buena intención y buscamos reforzarlo, puede ser con frases o simplemente con imágenes positivas. En un segundo paso pensamos en una persona, un evento o cualquier cosa que nos inspire gratitud, y reforzamos esta gratitud a través de nuestra propia intención. No importa cuál sea el objeto, la clave es el sentimiento que generamos.

NOTAS:

NOTAS:

GRABACIONES PARA LA PRÁCTICA PERSONAL

Instrucciones de Uso

En éste disco encuentra grabaciones de las mismas prácticas que se trabajan en las diferentes sesiones del Componente Docente. Sugerimos que trabaje con la práctica que más le guste y funcione, no tienen que ser todas. Recuerde que la mente es un músculo que requiere de una práctica continua y persistente. Es mucho más provechoso practicar 5 minutos al día en lugar de hacer una práctica semanal de una hora. Aproveche el máximo de oportunidades, sea con o sin audio. Lo que marca la diferencia es tomarse un descanso consciente en el aquí y ahora del momento.

Lista de Audios

1. Práctica de Movimiento (9:37)
2. Práctica de la Escucha Atenta (4:23)
3. Observación de la Respiración (4:50)
4. Observación de las Sensaciones Físicas (6:56)
5. Observaciones de los Pensamientos y Emociones (5:04)
6. Práctica de los Buenos Deseos y Gratitud (4:09)
7. Práctica Integrada de 21 minutos (21:31)
8. Temporizador de 5 minutos (5:00)

Importante: Le recomendamos practicar únicamente las prácticas que ya hayan sido introducidas por el facilitador de RESPIRA.


RESPIRA
Consciencia para el Bienestar en la Escuela
www.respiraeneducacion.org